

日曜	献立名	血・肉・骨をつくるもの(赤)		力や熱になるもの(黄)		体の調子を整えるもの(緑)			調味料	アレルギー等
		たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	緑黄色野菜	その他の野菜・果物等			
1 金	○しょくパン ◆ソフトチーズ ●カレーうどん ★ツナとブロッコリーのサラダ	●ぎゅうにく ★ツナ	牛乳 ◆ソフトチーズ	○しょくパン ●うどん ★さとう	●あぶら ★ごま	●★にんじん ●にら ★ブロッコリー	●もやし しめじ ◆りんご しょうが にんにく ★コーン きゅうり	◆塩 こしょう 酒 しょうゆ ソース ルー ★しょうゆ 酢 塩 こしょう	●乳 ◆乳	
4 月	○むぎごはん ◆さけのなのはなやき ●とうふのすましじる ★やさいのもみづけ	●とうふ かつおぶし ◆さけ たまご	牛乳	○こめ むぎ ◆★さとう ◆でんぷん こむぎこ	●あぶら ★ごま ◆マヨネーズ	●★にんじん ●ねぎ	●えのき だいこん ★もやし はくさい きゅうり	●塩 しょうゆ ★しょうゆ ◆	◆卵 ★昆布	
5 火	○むぎごはん ●みそに ★やさいのゆかりあえ	●ぶたにく うすらたまご みそ あつあげ	牛乳	○こめ むぎ ●さといも さとう	●あぶら	●★にんじん	●だいこん こんにゃく しいたけ えだまめ ★はくさい もやし しそ	●酒 みりん しょうゆ ★しょうゆ	●乳 卵	
6 水	○しょくパン ◆ブルーベリージャム ●クリームスパゲティ ★わかめとツナのごまサラダ	●ベーコン あさり ★ツナ	牛乳 ★わかめ	○しょくパン ★さとう ●スパゲティ ◆ブルーベリージャム	●あぶら ★ごま	●★にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんにく しめじ ★きゅうり キャベツ	●塩 こしょう ワイン ルー ★しょうゆ 酢	●乳 あさり	
7 木	○むぎごはん ●マーボーとうふ ★にらのナムル ◇しゅうまい	●ぶたにく とうふ みそ ◇しゅうまい	牛乳	○こめ むぎ ●★さとう ●でんぷん	●★ごまあぶら ★ごま	●★にんじん ●ねぎ ★にら	●にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ★もやし	●酒 しょうゆ 塩 こしょう トウバンジャン ★しょうゆ 酢 塩		
8 金	○げんまいパン ●だいずとひきにくのトマトに ★フルーツヨーグルト	●だいず ぶたにく	牛乳 ★ヨーグルト	○げんまいパン ●じゃがいも さとう	○あぶら	●にんじん トマト パセリ	●にんにく マッシュルーム たまねぎ ★みかん もも バナナ パパ	○しょうゆ ワイン ソース 塩 こしょう	★乳	
11 月	○むぎごはん ◆てつくりあつやきたまご ●つみれじる ★やさいのピーナッツあえ	●つみれ かつおぶし ◆ベーコン たまご	牛乳 ●もすく こんぶ	○こめ むぎ ★さとう	●◆あぶら ★ピーナッツ	●★にんじん ●ねぎ	●たまねぎ キャベツ ★もやし はくさい ◆ほうれんそう マッシュルーム たまねぎ	●塩 こしょう しょうゆ ★しょうゆ 酢 塩 こしょう	◆●卵 ★ピーナッツ	
12 火	○ボークカレーライス ★ひじきサラダ	○ぶたにく ★ツナ	牛乳 ★ひじき ○スキムミルク こなチーズ	○こめ むぎ じゃがいも	○あぶら ★マヨネーズ	○★にんじん	○にんにく しょうが グリルピー たまねぎ ★キャベツ きゅうり	○しょうゆ ワイン ソース 塩 こしょう ルー ★酢 塩 こしょう	○乳 ★卵	
13 水	○しょくパン ●はるさめスープ ◆みかん ★レバーマリアソース	●ぶたにく あさり ★とりレバー	牛乳	○しょくパン ●はるさめ ★さとう じゃがいも	●★あぶら ●ごまあぶら	●にんじん にら	●はくさい たまねぎ しいたけ きくらげ しょうが ◆みかん	●中華スープ 塩 こしょう しょうゆ 酒 ★ケチャップ ワイン ソース しょうゆ	●あさり	
14 木	○むぎごはん ◇きびなごフライ ●だいずのいそに ★ほうれんそうのおひたし	●とりにく だいず てんぷら ★かつおぶし	牛乳 ◇きびなご	○こめ むぎ ●★さとう	●◆あぶら ★ごま	●★にんじん ★ほうれんそう	●ごぼう たまねぎ えだまめ こんにゃく しいたけ ★もやし キャベツ	●しょうゆ みりん 酒 ★しょうゆ		
15 金	○こめごはん ●ホワイトシチュー ★コーンサラダ ◆てつくりりんごゼリー	●とりにく	牛乳 ◆アガー ●★あぶら こなチーズ	○こめごはん ●じゃがいも	●★あぶら	●★にんじん ●ブロッコリー	●たまねぎ にんにく しめじ ★きゅうり コーン キャベツ ◆りんご	●塩 こしょう ワイン ルー ★塩 こしょう 酢 ◆ワイン	●乳	
18 月	○むぎごはん ◆さんまのおろしに ●ぶたじる ★やさいのいそあえ	●ぶたにく みそ とうふ ◆さんまのおろしに	牛乳 ●いりこ ★のり	○こめ むぎ ●さといも	●あぶら	●★にんじん ●ねぎ ★チンゲンサイ	●もやし こんにゃく ごぼう だいこん ★もやし はくさい	●酒 ★しょうゆ		
19 火	○むぎごはん ◆たちうおのねぎソース ●にらたまじる ★はくさいのおかかあえ	●たまご ベーコン ◆たちうお ★かつおぶし	牛乳	○こめ むぎ ●◆でんぷん ◆さとう	●あぶら ◆ごまあぶら	●★にんじん ●にら	◆しょうが にんにく ●たまねぎ きくらげ ★はくさい もやし しそ	◆しょうゆ 酒 みりん ●しょうゆ 塩 こしょう ★しょうゆ	●卵	
20 水	○しょくパン ◆りんご ●ぶたにくとじゃがいものにも ★シーフードサラダ	●ぶたにく ちくわ ★エビ イカ	牛乳	○しょくパン ●じゃがいも ★さとう	●★あぶら ★ピーマン	●にんじん いんげん ★パプリカ	●たまねぎ はくさい しめじ ★きゅうり キャベツ ◆りんご	●塩 こしょう ワイン しょうゆ ★塩 こしょう 酢	★エビ イカ	
21 木	○むぎごはん ◇てつくりつくだに ●かぼちゃのそぼろに ★にんじんサラダ	●ぶたにく ◇かつおぶし ★たまご ツナ	牛乳 ◇こんぶ いりこ	○こめ むぎ ●じゃがいも ●◆★さとう	●あぶら ◇ごま	●★にんじん ●かぼちゃ	●たまねぎ えだまめ しいたけ しょうが こんにゃく ★きゅうり キャベツ コーン	●しょうゆ 酒 みりん ★しょうゆ 酢 ◇しょうゆ 酢 みりん	◇昆布 ★卵	
22 金	○ひのくにパン ●やさいスープ ◆タンドリーチキン ★あかとみどりのサラダ ◇おかつケ	○◆とりにく ●ベーコン	牛乳 ◆ヨーグルト	○ひのくにパン さとう ◇ケーキ	●あぶら	●にんじん パセリ ★パプリカ ブロッコリー	●たまねぎ グリルピー ★しめじ はくさい たまねぎ ★きゅうり ◆しょうが にんにく	●しょうゆ 塩 こしょう コンソメ ◆ケチャップ 塩 こしょう ★ドレッシング	◆乳 卵 ◇乳 卵	

### 寒さに負けない栄養素の役割

寒くなると体調をくずしやすく、かぜなどをひきやすくなります。寒さに負けない丈夫な体をつくるためには、食品ごとのおもな栄養素の役割を知り、毎日バランスのよい食事を心がけることが大切です。

### セレクト給食

12月はクリスマス時期です。給食では22日にケーキのセレクト給食を予定しています。ホワイトケーキ、チョコケーキ、チーズケーキの3種類から選びます。みなさんはどれを選びましたか？



#### たんぱく質



スタミナのもとになり、寒さで消耗した体力を回復させます。また、体の抵抗力も高めてくれます。



#### 炭水化物・脂質



寒さで、体温が奪われないよう、熱をつくります。しかし、とり過ぎは生活習慣病の原因にもなるので注意しましょう。



#### ビタミン



体の抵抗力を高めたり、鼻やのどの粘膜を丈夫にし、ウイルスや病原菌の侵入を防いでくれます。



体内で、侵入したウイルスをやっつけてくれる白血球をつくる材料になります。

野菜・果物に多く含まれるビタミンAやCには、体の抵抗力を高めてくれるはたらきがあります。

粘膜を強くするビタミンA、血液の流れをよくするビタミンEの吸収を助けます。また体を温めるエネルギー源になります。